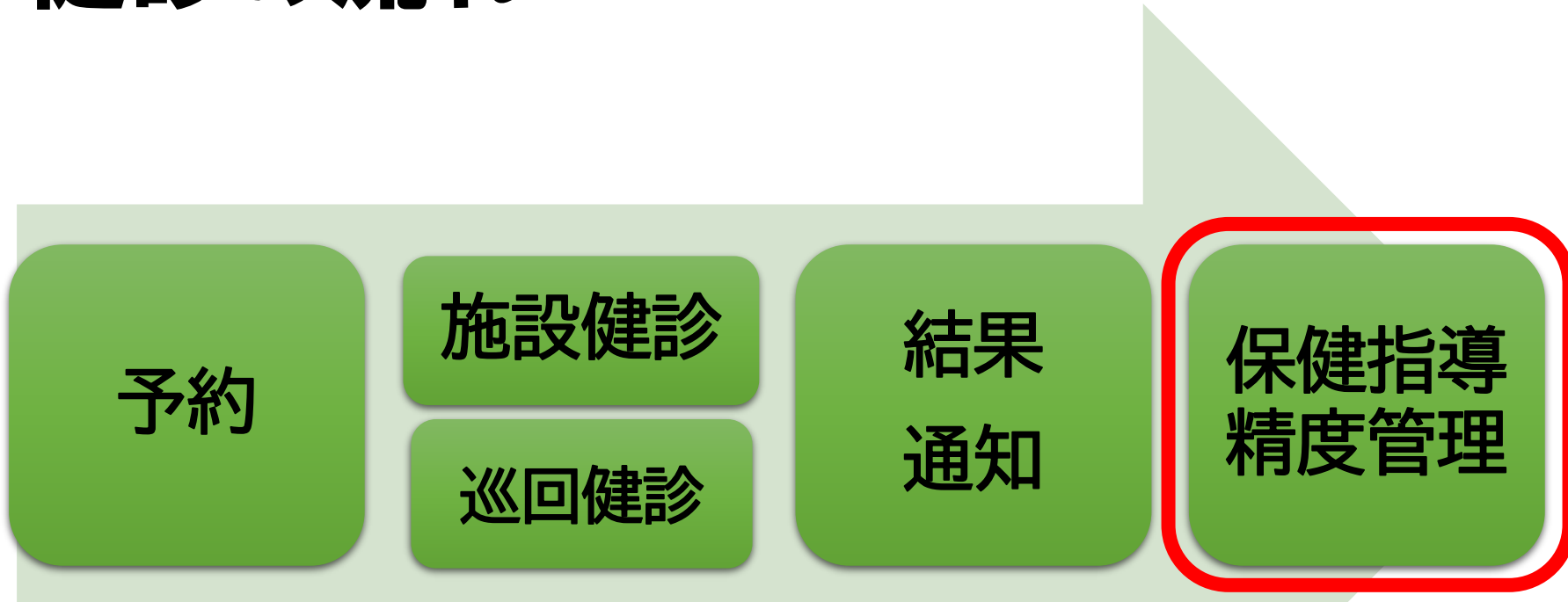


健康支援室の概要



公益財団法人 熊本県総合保健センター
健康管理部 健康支援室

健診の流れ



- 打合せ
- システム登録
- 問診票発送

- 個人結果
- 精密検査通知書
- 実施主体への報告

健康支援室の業務

- 健診結果の説明(個別・集団)
- 特定保健指導
- 健康セミナー・健康経営サポート
- 熊本県からの受託事業
- 情報提供資料作成
- 健診(検診)の精度管理
- 健診後の相談対応





健診結果説明会

- ・市町村に出向いて30分程度の説明会を実施
- ・各市町村の健康課題に合わせてスライド作成



特定保健指導

- 対象: 40歳以上74歳以下 メタボ・予備群
- 根拠: 法律に基づく制度
- 内容: 生活習慣改善をサポート
- 期間: 約3か月間

出前講座テーマ

最大60分・2テーマまで選べます!!

※R6年度健康づくりセミナーと内容は同様です。
 \NEW/は今年度追加したテーマになります。

15選

60分コースがおすすめ
 オンライン不可
 一緒に受講おすすめの講座番号

1 食習慣 バランスの良い食事とは “ちょこっとでシェンジ”で、 無理なくバランスの良い食事を身につける	2 飲酒 上手なアルコールとの付き合い方 健康を守りながら、上手にアルコールと つきあうコツについてご紹介	3 運動 自分からからだの状態を知ろう ～柔軟性・筋力・バランスをチェック～ 実技を交えながら、 簡単にできる運動を二紹介 おススメ：4
4 肩こり・腰痛予防 職場の肩こり・腰痛予防 肩こり・腰痛の原因や予防について ストレッチを交えながらご紹介 おススメ：4	5 たばこ 禁煙・受動喫煙防止で あなたとあなたの大切な人の健康を守る タバコをやめられないのはなぜ？ タバコに関する知識を深め、禁煙を目指す おススメ：6	6 お口の健康 口から始める健康づくり ～歯周病予防～ 正しい食生活と適切なセルフケアで 歯周病を予防する
7 メンタルヘルス対策 （従業員向け） ストレスと上手に付き合う方法 ストレスに気づき、 対処する知識、方法を身につける おススメ：60	8 メンタルヘルス対策 （管理者向け） ラインケア ～部下の「いつもと違う」に要注意～ 管理監督者が従業員の健康状態に取り組み 「ラインケア」について知識を深める NEW!	9 睡眠 良い睡眠をとる方法 睡眠に満足していますか？ “良い睡眠”を確保して、心と体の健康を守る
10 健診結果の活用 健診結果と生活の関わりを知ろう ～あなたの血管はどんな状態？～ 健診結果から体のサインを読み取り、 生活習慣病の予防につなげる おススメ：10	11 健診結果の活用 がんは「万が一」ではなく「二分の一」 がん予防の基本は早期発見・早期治療！ がんに対する知識を深める おススメ：10	12 女性の健康課題 女性がへきいきと働く 職場づくりの実現にむけて 働く女性の健康課題を支える 職場づくりのきっかけに NEW!
13 エイジフレンドリー エイジフレンドリーな職場づくり ～多様な世代が活躍できる職場とは～ すべての世代が働きやすい 職場づくり	14 過重労働防止 会社も社員も守る 過重労働をなくす職場づくり 健診結果に照らし合わせて職場づくりについてご紹介 NEW!	15 健康経営 今から始める未来への投資 ～健康経営～ 健康経営優良法人ホワイト500に認定された 当センターが健康経営の推進を伝授



健康セミナー 健康経営サポート

- ・ 依頼内容に合わせて
30分～1時間セミナー
- ・ 年間約110事業所

熊本県からの受託事業

「熊本県国保ヘルスアップ支援事業」

- 働き盛り世代の健康支援
- 二次医療圏域ごとの市町村支援
- ICTを活用した糖尿病発症予防事業

・健診結果に同封する資料(情報提供資料)

特定健診

～「健康結果をみるからにかかのサイン」～年に1回のチェック～



検査項目	基準値	この検査でわかること	検査結果がよくなるためのアドバイス	
体格	BMI	18.5～24.9	BMIが基準値より高い場合は骨格が太りかたや筋肉量が低下し、BMIが基準値よりも高い場合は太り過ぎやウェディングラインの危険性があります。	健康診断科
	腰囲	男 84.9以下 女 89.2以下	内臓脂肪の蓄積、内臓器官の肥大、血圧値を高めること、ウェディングラインの危険性があります。	
血圧	収縮期血圧	120未満	高血圧は心臓を押し回し、心臓に負担をかけたままでは心臓の働きに悪影響を及ぼしています。血圧が高い状態が続くと脳血管や心臓などの臓器の機能や寿命の低下を招きます。	健康診断科
	拡張期血圧	80未満		
血中脂質	中性脂肪	空腹時 30～147 非空腹時 100～174	中性脂肪はエネルギーとして利用され、脂肪の蓄積として体内に蓄えられます。多すぎるとLDLコレステロールやトリグリセライドの値を上げ、動脈硬化を招き、心臓病や脳血管病のリスクを高めます。	内科
	HDLコレステロール	40～119	悪玉コレステロールと直接関係する有害なLDLコレステロールを肝臓に送り出し、血液から取り除くことで、動脈硬化や心臓病のリスクを減らします。	
	LDLコレステロール	60～119	悪玉コレステロール、LDLコレステロールを本来の目的地へ運ぶことで、動脈硬化の危険因子で、高血圧などの心臓病や脳血管病、糖尿病の発症リスクを高めます。	
肝機能	AST	30以下	肝臓に炎症やダメージを受けているサイン。肝臓、胆管系、肝臓にダメージを受けたこと、胆管の炎症などに起因し、値が高くなります。	消化器内科
	ALT	30以下	肝臓に炎症やダメージを受けているサイン。肝臓、胆管系、肝臓にダメージを受けたこと、胆管の炎症などに起因し、値が高くなります。	
血糖	Y - GTP	50以下	Y - GTPは、肝臓、胆管系にダメージを受けているサインで、これらの臓器に炎症が起きていること、胆管の炎症（胆石や胆管炎）、胆管系、胆管系にダメージを受けていることと関係しています。胆管の炎症を多くするものは胆管炎と肝臓の炎症があります。	内科
	血糖	空腹時 71～99 任意時 125以下	血糖値は、血液中に含まれるブドウ糖のことで、血糖値のコントロールが血糖値で、血糖値が高いと糖尿病の危険性があります。	
尿一般	HbA1c	5.50以下	血中の糖質がヘモグロビンの分子と結びつき結晶化し、そのことで、過去1～2ヶ月間の血糖値の平均値を示します。血糖値が高い状態が続くと、糖尿病の発症や合併症のリスクを高めます。	内科
	尿糖	陰性 (-)	尿中に含まれるブドウ糖のことで、尿中に含まれるブドウ糖が多い状態は、糖尿病の発症や合併症のリスクを高めます。	
腎機能	尿蛋白	陰性 (-)	尿中に含まれるたんぱく質のことで、尿中に含まれるたんぱく質が多い状態は、糖尿病の発症や合併症のリスクを高めます。	内科
	尿潜血	陰性 (-)	尿中に含まれる赤血球のことで、尿中に含まれる赤血球が多い状態は、糖尿病の発症や合併症のリスクを高めます。	
代謝	尿酸	2.1～7.0	プリンが体内で分解されることで作られる老廃物の一種です。尿酸値が上昇すると痛風発作の危険性が高まります。	内科
	尿酸	2.1～7.0		

●詳細な健診の項目の説明

赤血球数	男 400～539万 女 380～489万	赤血球は酸素をヘモグロビンによって体内に酸素を運搬しています。	
血色素	男 12.1～16.3 女 12.1～16.3	赤血球の正常値は、血色素の値によって決まっています。血色素の値が低い状態は、貧血のサインです。	内科
ヘマトクリット	男 38.5～48.9 女 35.5～43.9	血漿が占める割合は、ヘマトクリットの値によって決まっています。ヘマトクリットの値が高い状態は、血漿の割合が多すぎることになります。	
クレアチニン	男 1.00以下 女 0.70以下	腎臓が正常に働いているサインで、腎臓にダメージを受けているサインです。	内科
e-GFR	60以上	腎臓が正常に働いているサインで、腎臓にダメージを受けているサインです。	
心電図検査		心臓の電気的状態を確認するための検査で、心臓の電気的状態を確認するための検査です。	健康診断科
眼底		眼底の血管の状態を確認するための検査で、眼底の血管の状態を確認するための検査です。	眼科

必ず受けようがん検診!!

■ がんは万が一？

一生のうちには
2人に1人はがん
と診断される確率!

※日本がん登録協議会(2010年)の調査による推定値

■ 熊本県の死因別割合

がん 37%

心疾患 25%

脳血管疾患 16%

肺炎 5%

その他 10%

※熊本県 がん登録協議会(2010年)

■ 精密検査の項目があった方へ

1 医師と決める

◎精密検査が必要な疑い病変に
対しての精密検査

受診する科は
下段を参考に
して下さい

2 受診機関を探す

※まずはかかりつけ医へ相談
また平成20年度より上野原健診センターが
▽胃と大腸がんの精密検査が実施です

※再検査等へ該当で
確認すると安心かな?

熊本県がん登録情報センター 検索
www.kumamoto-cancer.jp

■ 熊本県部位別がん死に数

♂ 男性

1	肺
2	大腸
3	肝
4	胃
5	膀胱

♀ 女性

1	肺
2	大腸
3	肝
4	膀胱
5	胃

※肺がん 女性より発生確率が高い
 ※大腸がん 男性より発生確率が高い

1 肺 呼吸器科・内科

◎CT検査

◎気管支内視鏡検査

◎胸部X線検査

※がんの発生場所
 右肺上野、右肺中野、右肺下野、左肺上野、左肺中野、左肺下野

胃 消化器科・内科

◎胃内視鏡検査

◎生検(組織検査)

◎ピロリ菌検査

※がんの発生場所
 胃上部、胃体部、胃下部、十二指腸上部、十二指腸下部

大腸 消化器科・内科

◎大腸内視鏡検査

◎生検(組織診)

※がんの発生場所
 盲腸、盲腸・結直腸接合部、盲腸・降直腸接合部、降直腸、直腸、直腸・肛門接合部、肛門

乳腺 乳腺外科・外科

◎乳房超音波検査

◎MRI検査

◎乳房X線検査(マンモグラフィー)

※がんの発生場所
 乳腺・乳腺管・乳腺組織

子宮 婦人科

◎コルポスコープ検査

◎超音波検査

◎生検(組織診)

◎MRI検査

※子宮体部がん(癌体)では、他の臓器との病気が見つかることも
 あります。若くは若い世代にも定期的な検査が、ご相談ください

腹部超音波

◎CT検査

◎MRI検査

※肝臓、胆嚢、胆管、膵臓、脾臓、腎臓、尿管、膀胱、前立腺

医師の診察で検査を受ける方法

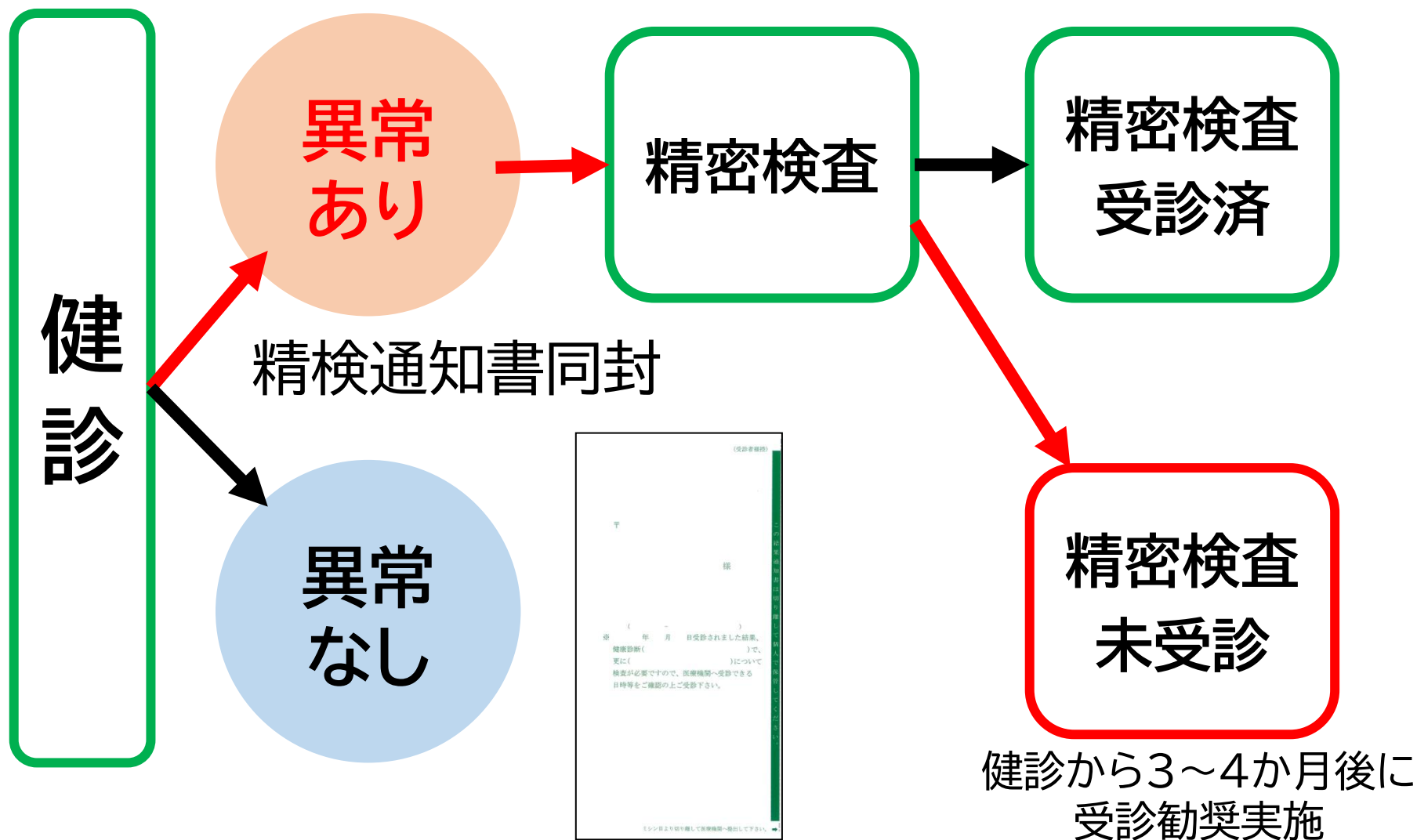
健診（検診）の精度管理

①精密検査

②精密検査の受診勧奨

③がん管理・集計

①精密検査



②精密検査の受診勧奨



自覚症状はないから精密検査は？ ちゃんと待って！
受けなくてもいいよね。

自覚症状のない今こそ
早期発見・早期治療のチャンス！

『がん』や『糖尿病』と診断された人の約半数は **自覚症状なし** でした

	自覚症状がなかった	自覚症状があった	覚えていない	不詳
総数	28.1%	66.9%	3.2%	1.8%
がん	47.4%	49.8%	1.5%	1.3%
糖尿病	45.3%	48.2%	4.1%	2.4%

参考：令和5(2023)年 受療行動調査(推定数)の概況 厚生労働省

自覚症状なしで受診した理由
第1位 **健康診断**で指摘された

精密検査を受けずに後で大腸がんが見つかった場合
精密検査を受けた人に比べ
大腸がん死亡の危険は約4倍

精密検査受診率ワースト1位*の大腸がんを見ると...
※2023年度がん検診年次報告書(日本対がん協会)

ステージ	5年生存率	再発率	自覚症状
0	94.0%	—	無・弱
I	91.6%	5.7%	→ 強
II	84.8%	15.0%	
III	60.0~77.7%	31.8%	
IV	18.8%	—	

◇ 5年生存率...がんと診断されて5年後に生存している者の割合
◇ 再発率...がん治療切除後に再発した割合
参考：大腸がん検診マニュアル-2021年度改訂

ステージ0・Iは
5年生存率が高く 再発率も低い
一方で自覚症状は無いもしくは弱い
早期発見・早期治療が重要

健康診断で見つかった
「からだからのSOS」を
キャッチして
精密検査を受診しましょう！

ご不明な点があれば下記までご連絡ください 月~金/9:00-16:00(祝日を除く)

【検診受診日】 令和 03年 06月 15日 【受診番号】

【健診種別】総合女性 国保50-74

【団体名】大津町

◎照会事項(該当番号と記号を○で囲み記入してください)

精密検査項目	血圧			
1.精密検査を受診した	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
病 院 名				
病 院 所 在 地				
検 査 方 法				
検 査 結 果				
2.精密検査を受けていない	未受診の理由	未受診の理由	未受診の理由	未受診の理由
理由	イ.特別異常を感じない ロ.忙しくて暇がない ハ.その他	イ(ロ)	イ(ロ)	イ(ロ)
3.再発行して欲しい	再発行希望	再発行希望	再発行希望	再発行希望

③がん管理・集計

1. がん疑い・がんの場合は追跡調査
2. 全国がん登録に報告
(当センターで発見された者)
3. 集計



その他

- 健診後の相談（電話対応、窓口対応）
- 地域イベントへの参加
- ベジメータ測定会
- YouTubeにて健康情報を発信



このQRコードから
ぜひご覧ください！！



▶ <https://www.youtube.com/user/kikakutarou3>

最後に ～仕事のやりがい～

- ・ 特定保健指導を通してたくさんの人とお話できることが楽しい
- ・ 対象者の健康面で力になれたことを実感



まとめ

- 健診は受けて終わりではありません！
必要な医療につなげることも大事な役割
- 他部署との連携が重要
- 常に新しい情報を収集し対応する

